

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Elfina

Akademi Kebidanan Graha Ananda Palu
Email : sstelfina800@gmail.com

Abstrak

Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur, terutama segera setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Desain penelitian ini adalah "cross sectional". Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang menggunakan teknik non probability sampling yaitu *purposive sampling*. Variabel independen adalah nyeri nifas, kecemasan. Variabel dependen adalah gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Instrumen penelitian dengan menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Berdasarkan hasil uji *Fischer's exact test* dengan taraf kesalahan (α)=0,05 diperoleh nilai $p=0,000$ untuk nyeri nifas, nilai $p=0,004$ untuk kecemasan, nilai $p=0,003$ untuk frekuensi menyusui. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara nyeri nifas, kecemasan, dan frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

Kata kunci : Gangguan, Kebutuhan Istirahat Tidur, Ibu Nifas

Abstrak

The postpartum period is associated with disruption of sleep patterns, especially immediately after childbirth. This study aims to find out the factors associated with disruption to the fulfillment of the sleep rest needs of postpartum mothers. The design of this study is "cross sectional". This study sample of 30 people using the technique of non probability sampling is purposive sampling. Independent variables are postpartum pain, anxiety. Dependent variables are disorders to meet the sleep rest needs of postpartum mothers. Research instruments using questionnaire sheets and observation sheets. Based on the results of Fischer's exact test with error level (α)=0.05 obtained value $p = 0.000$ for postpartum pain, value $p = 0.004$ for anxiety, value $p = 0.003$ for frequency of breastfeeding. Thus it was concluded that there is a significant relationship between postpartum pain, anxiety, and the frequency of breastfeeding with impaired fulfillment of the sleep rest needs of the mother.

Keyword: disruption, sleep rest needs, postpartum mother

PENDAHULUAN

Mengingat pentingnya peningkatan kesehatan ibu dan bayi baru lahir, pemerintah merencanakan *Making Pregnancy Safer* (MPS) sebagai strategi pembangunan kesehatan masyarakat menuju Indonesia Sehat 2015 yaitu semua perempuan Indonesia dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan aman dan bayi yang dilahirkan hidup dengan sehat (Chilyatunisa, 2018).

Istirahat dan tidur yang memuaskan bagi ibu yang baru melahirkan merupakan masalah yang sangat penting sekalipun tidak mudah dicapai. Keharusan ibu untuk beristirahat sesudah melahirkan memang tidak diragukan lagi, kehamilan dengan beban kandungan yang berat dan banyak keadaan yang mengganggu lainnya, pekerjaan bersalin, bukan persiapan yang baik dalam menghadapi kesibukan yang akan terjadi. Padahal hari-hari postnatal akan dipenuhi oleh banyak hal, begitu banyak yang harus dipelajari, ASI yang diproduksi dalam payudara, kegembiraan menerima kartu ucapan selamat, karangan bunga,

hadiah-hadiah serta menyambut tamu dan juga kekhawatiran serta keprihatinan yang tidak ada kaitannya dengan situasi ini. Jadi, dengan tubuh yang letih dan mungkin pula pikiran yang sangat aktif, ibu sering perlu diingatkan dan dibantu agar mendapatkan istirahat yang cukup (Ambarwati, 2010).

Kurang istirahat tidur akan mempengaruhi ibu dalam berbagai hal : mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan serta menyebabkan depresi dan ketidak mampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri

Menurut data organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2010 sampai 2015 menyebutkan bahwa dari 120 juta persalinan pertahun terdapat 90.000 ibu mengalami gangguan istirahat tidur. Sedangkan dari hasil Survei Demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 460/100.000 kelahiran hidup terdapat ibu yang mengalami gangguan istirahat tidur (Depkes RI, 2007).

Hasil survei antar sensus (SUPAS) tahun 2015 menyebutkan bila Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, relatif menurun di kawasan Asia, yakni 305 per setiap 100.000 kelahiran hidup. Ini berarti dan lima juta kehamilan yang terjadi setiap tahun di Indonesia, hampir 20.000 diantaranya berakhir dengan kematian, atau setiap bulan lebih dari 1.500 ibu meninggal dunia atau setiap hari 57-58 kematian ibu, atau setiap jam ada dua-tiga orang ibu hamil melahirkan dan dalam masa nifas yang meninggal (Agustin, 2012)

Dari uraian diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang : "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui data primer dan data sekunder, dimana data primer dengan melakukan wawancara melalui kuesioner dan lembar observasi kepada responden sedangkan data sekunder diperoleh langsung dari Puseksmas Sigi sebagai data pelengkap dan penunjang data dari rekam medik. Analisis data melalui analisis Univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sehingga menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel dan sub variabel yang diteliti dan analisis bivariat melakukan editing dan koding, data dimasukkan kedalam program SPSS versi 16 untuk dilakukan pengkodean kembali dan pembersihan data. Setelah data dianalisa dengan uji koreksi *chi_square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Karakteristik	N	%
Umur		
17-25	16	53,0
26-35	14	47,0
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak umur antara 17-25 tahun yaitu 16 orang (53,0%).

b. Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Karakteristik	N	%
Pendidikan		
SD	7	23,4
SMP	9	30,0
SMA	10	33,3
PT	4	13,3
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan pendidikan SMA sebanyak 10 (33,3%)

c. Nyeri Nifas

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Nyeri nifas	N	%
Nyeri berat	22	73,3
Nyeri sedang	8	26,7
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan nyeri nifas berat yaitu sebanyak 22 orang (73,3%)

d. Kecemasan

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Kecemasan	N	%
Kecemasan berat	18	40
Kecemasan ringan	12	60
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan kecemasan berat yaitu sebanyak 18 orang (40 %).

e. Frekuensi Menyusui

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Frekuensi Menyusui	N	%
Baik	13	43,3
Kurang	17	56,7
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan frekuensi menyusui kurang yaitu sebanyak 17 orang (56,7%)

f. Gangguan Kebutuhan Istirahat Tidur

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas	n	%
Baik	9	30
Kurang	21	70
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas yang kurang yaitu sebanyak 21 orang (70 %).

Analisi Bivariat

Tabel 7 Analisa Hubungan Nyeri Nifas dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat tidur Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Nyeri nifas	Istirahat tidur				Total		P
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	N	%			
Sedang	0	0,0	8	26,7	8	26,7	0,000
Berat	21	70,0	1	3,3	22	73,3	
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0	

Sumber : Data Primer 2020 $\alpha = 0,05$

Tabel 7. Ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 22 orang ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 21 orang (70,0%) yang mengalami gangguan kebutuhan istirahatnya kurang dan dari 8 orang ibu yang mengalami nyeri nifas sedang

ditemukan sebanyak 0 orang (0,0 %) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ ternyata nilai $p=0,000$. Karena nilai $p(0,000)<\alpha(0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

Tabel 8 Analisa Hubungan Kecemasan dengan Gangguan PemenuhanKebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Kecemasan	Istirahat tidur				Total		P
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Berat	9	30,0	9	30,0	18	60,0	0,004
Ringan	12	40,0	0	0,0	12	40,0	
Total	21	70,0	30,0	9	30	100,0	

Sumber : Data Primer 2020 $\alpha = 0,05$

Tabel 8. ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 18 orang ibu nifas yang mengalami kecemasan berat ditemukan 9 orang ibu nifas (30,0%) yang mengalami kebutuhan tidurnya kurang. Sedangkan dari 12 responden yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 12 orang ibu nifas (40,0%) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ ternyata nilai $p=0,004$. Karena nilai $p(0,004)<\alpha(0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

Tabel 9 Analisa Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan istirahat tidur Pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020

Frekuensi Menyusui	Istirahat tidur				Total		P
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	13	43,3	0	0,0	13	43,3	0,003
Kurang	8	26,7	9	30,0	17	56,7	
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0	

Sumber : Data Primer 2020 $\alpha = 0,05$

Tabel 9 ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 13 responden yang mempunyai frekuensi menyusui baik ditemukan sebanyak 13 orang (43,3 %) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Sedangkan dari 17 responden yang mempunyai frekuensi menyusui kurang ditemukan sebanyak 8 orang (26,7%) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Berdasarkan hasil uji Fischer exact test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ ternyata nilai $p=0,003$. Karena nilai $p(0,003)<\alpha(0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Nyeri Nifas dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara

nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas dimana dari 22 orang ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 21 orang (70,0%) ibu nifas yang mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Hal ini dapat dimengerti karena nyeri dapat merangsang RAS (*Reticular Activating System*) sehingga seseorang bangun dan tetap waspada. Nyeri merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu tidur disamping ketidaknyamanan, gangguan mobilitas dan lain sebagainya (Elizabeth corwin, 2009). Sedangkan ibu yang mengalami nyeri nifas berat tetapi baik tidurnya sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini karena persepsi individu terhadap nyeri itu berbeda –beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah lingkungan, usia, pengalaman nyeri sebelumnya, mekanisme coping yang digunakan dan juga adanya pemberian analgesik sehingga tidur bisa terpenuhi. Hal ini juga dipengaruhi oleh persepsi ibu merasa bahwa nyeri nifas merupakan hal yang fisiologis pada wanita yang telah melahirkan sehingga mereka bisa beradaptasi dengan nyeri tersebut serta dengan adanya dukungan dari orang terdekat ibu nifas dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi nyeri. Pada ibu mengalami nyeri nifas sedang sebanyak 8 orang, ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 0 orang (0,0%) ibu nifas yang mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidurnya kurang karena ibu masih dapat menahan rasa nyeri atau karena nyeri ibu sama sekali tidak mengganggu tidur ibu. Sedangkan yang mengalami nyeri nifas sedang tetapi baik tidurnya sebanyak 8 orang (26,7%). Hal ini bisa terjadi karena pada dasarnya setiap individu berbeda- beda dalam beradaptasi terhadap nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan adopsi merupakan proses individu dimana masing-masing individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah atau berespon dalam tingkat yang berbeda-beda (Rohmana, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husnani (2016) di RSUD Nene Mallomo Sidrap bahwa nyeri akibat dari persalinan dapat mengganggu aktifitas dan kebutuhan tidur ibu nifas oleh karena itu seorang bidan/perawat khususnya diruang post natal care dalam memberikan pelayanan dan perawatan harus menciptakan rasa aman dan nyaman (Hasnah, Nabila, 2018).

Sedangkan hasil penelitian dari Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas dimana dari 18 orang ibu mengalami kecemasan berat ditemukan sebanyak 9 orang (30,0%) yang mengalami kurang tidur, seseorang dengan masalah pribadi tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup karena kecemasan dapat merangsang kerja saraf simpatis yang selanjutnya meningkatkan produksi norepinefrin darah yang mengakibatkan RAS (*Reticular Activating System*) terangsang sehingga tidur seseorang menjadi berkurang. Pada keadaan cemas seseorang dapat meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya. Pengalaman cemas seseorang memiliki penurunan pada jumlah kedalaman dan waktu tidur karena saat RAS (*Reticular Activating System*) diaktifkan pada saat siklus bangun tidur dalam keadaan cemas maka kejadian tidur dapat dicegah (Elizabeth corwin, 2009), sedangkan ibu yang mengalami kecemasan berat tetapi baik tidurnya sebanyak 9 orang (30,0%). Hal ini bisa disebabkan karena adanya bantuan dari orang terdekat (suami dan orang tua), sehingga ibu merasa tidak terlalu khawatir lagi dan sesuai dengan teori yang menyatakan pada kecemasan sedang seseorang masih dapat melakukan sesuatu yang terarah (Depkes RI, 2007). Pada ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 orang dan ditemukan sebanyak 12 orang (40,0%) yang kebutuhan tidurnya kurang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pada cemas ringan bisa membuat seseorang menjadi waspada (Depkes RI, 2007). Sedangkan ibu yang mengalami kecemasan ringan tetapi baik tidurnya sebanyak 0 orang (0,0%). Hal ini dapat dimengerti karena kecemasan dapat merangsang RAS (*Reticular Activating System*) sehingga seseorang bangun dan tetap waspada. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu tidur (urwanti, 2015)

Sementara itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh marlia (2014) di RSUD Labuang Baji yang mana memperoleh hasil bahwa kecemasan yang dirasakan oleh

seseorang setelah melahirkan adalah normal bila ibu mempunyai perasaan tak mampu dan sedih dalam beberapa hari setelah melahirkan, seseorang dengan masalah pribadi tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup (Sarifanyah, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Peneliti mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas dan terdapat hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas..

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati E.R., 2010, *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendikia Press, Yogyakarta
- Chilyatunnisa. (2018). *Efektifitas Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pungging Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto*.
- Hasnah, amalia, nabila dkk. 2018. *Jurnal hubungan gangguan tidur dengan post partum blues pada ibu nifas*.Surakarta.
- Notoadmojo Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur*. Depok: Fakultas keperawatan indonesia
- Ambarwati, Eny retna dan Wulandari diah. 2010. *Asuhan kebidanan nifas*.Jogjakarta: Nuha Medik
- Sarifanyah, N, W. (2018). *Hubungan Kualitas tidur dengan tekanan darah*. Nursing News.
- Lia, S. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rohmana, Desi dkk. 2020. *Jurnal Determinan kecemasan yang terjadi pada ibu post partum*. Jakarta selatan.
- urwanti. 2015. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Anak Pertama*. J Keperawatan.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen stress cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Depkes RI, 2007, *Kebijakan dan Program Badan Litbangkes*, Depkes RI, Jakarta.